



Ocho líneas de  
investigación en salud mental  
**emergentes con la pandemia**



Las áreas abarcan temas que van desde el autocuidado, el comportamiento y el regreso a espacios como el laboral y escolar hasta análisis de los impactos causados por las ideas que promueven los movimientos antivacunas.

**MARÍA DILIA ROSA REYES TORRES**  
Colaboradora

EL COVID-19 no solo es, en sí mismo, un objeto de investigación. También puso sobre la mesa temas poco explorados e, incluso, muy poco pensados, en especial en salud mental. Su llegada reordenó y modificó la agenda de la ciencia a nivel mundial y abrió la puerta a análisis también desde las ciencias sociales.

“Cuando empezó la pandemia la pregunta era: ¿cómo esto nos va a afectar la salud mental? Este interrogante ha orientado investigaciones que se han ido haciendo de forma simultánea de acuerdo con las distintas etapas de esta emergencia sanitaria”, asegura Mariantonia Lemos Hoyos, doctora en Psicología, profesora e investigadora del Departamento de Psicología de la Universidad EAFIT.

Pero ¿cuáles han sido los problemas en estos tiempos? De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe *2020: un año desafiante para la salud mental*, “casi mil millones de personas en el mundo viven con un trastorno mental. Cada 40 segundos, alguien muere por suicidio y ahora se reconoce que la depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre niños y adolescentes”.

En adición a esto, el reporte *Salud mental en Colombia: una aproximación desde las estadísticas oficiales en el contexto de pandemia*, del Departamento Nacional de Estadística (Dane), da cuenta de que en el país las mujeres reportaron más situaciones de cansancio, tristeza o dificultades para dormir y fue el sector de la población en el que hubo mayor tendencia a conversar con familiares y amistades sobre esos síntomas y a acudir a sus redes apoyo.

En contrapartida, los hombres presentaron más tasas de suicidio de manera sistemática en todos los grupos de edad y el segmento de 20 a 29 años fue en el que más se agruparon casos. De los suicidios reportados en Colombia durante el año 2020, un total de 654 casos, el 82,7% ocurrieron en hombres.

Por ello, han surgido estudios que abarcan temas relacionados con las ciencias del comportamiento, las nuevas formas de establecer relaciones interpersonales e impactos en el desarrollo cognitivo y profesional, entre otros. Además, tienen en cuenta segmentaciones como, por ejemplo, grupos poblacionales, países y género.

A continuación, algunas de estas líneas de investigación que nacieron o se fortalecieron producto de la pandemia:

## 1. Los cambios en el comportamiento

A medida que ha ido avanzando la pandemia se han venido haciendo investigaciones que tienen como objeto estudiar la relación entre salud mental y comportamiento de las personas en los diferentes momentos de la emergencia sanitaria. Aquí, los Estudios del Comportamiento han sido clave. En EAFIT, las investigaciones en este campo se adelantan alrededor de los temas referidos a la conducta, el lenguaje y las decisiones públicas, explica Adolfo Eslava Gómez, decano de la Escuela de Humanidades en su artículo *Estudiar el comportamiento para transformar la sociedad* de la edición 175 de esta misma revista.

Algunas investigaciones en el mundo han encontrado, de forma general, que las percepciones sobre el virus han cambiado con el tiempo, igual que los comportamientos. Por ejemplo, al principio de la contingencia las ideas sobre el coronavirus estaban relacionadas con el miedo y las personas tenían más prácticas de autocuidado. Asimismo, se halló que, pese a que ahora hay más adaptación, cuando surgen nuevas variantes, endurecimientos en las medidas de protección de cada país y asuntos relacionados con las vacunas, hay de nuevo modificaciones en las conductas.

"Los impactos en la salud mental y los comportamientos de quienes viven en un país que brinda subsidios en caso de que hayan perdido su empleo no son los mismos que tienen quienes están en países en los que las afectaciones económicas fueron devastadoras", afirma Mariantonia Lemos.

Adicionalmente, las investigaciones que se hacen en esta línea permiten que los gobiernos tomen decisiones a la hora de comunicar y promover actitudes de autocuidado. De acuerdo con el Icare Study (una investigación a nivel mundial que nació para estudiar el COVID-19 y la salud mental, realizada por investigadores de diferentes países y liderado por el Montreal Behavioural Medicine Centre y del cual EAFIT hace parte), "la evolución de las políticas de salud pública basadas en el comportamiento se están implementando en todo el mundo. Sin embargo, la adherencia a las políticas de salud pública implica realizar cambios de comportamiento significativos que pueden conllevar importantes costos personales, sociales y económicos que pueden socavar su impacto".



Las condiciones en que se empezó a desarrollar el teletrabajo abrieron otro campo de análisis que, aunque venía desde antes de la pandemia, se intensificó producto de su masificación repentina en esta emergencia. Foto Shutterstock.

## 2. Back to: el regreso a donde estábamos antes

El colegio, la universidad y el trabajo, antes de la pandemia, eran comprendidos como espacios o entornos protectores, ya que en ellos las personas salían de su vida personal y familiar y convivían con otras que estaban haciendo sus mismas actividades: estudiando o trabajando.

No obstante, la pandemia sacó a la gente de esos espacios seguros e hizo que todas esas actividades se trasladaran al hogar, lo que hoy no es novedad, pero sí lo son las valoraciones positivas y negativas que se le está dando al retorno a esos entornos.

Una encuesta del Montreal Behavioural Medicine Centre indicó que, por ejemplo, para los canadienses, a pesar de que el regreso al colegio tiene efectos positivos en la salud mental de los niños por retomar su vida social y mejorar sus prácticas de aprendizaje, tienen miedo a que aumenten los casos por el contagio y ese ha venido siendo un motivo para no enviarlos a la escuela.

El miedo, en ese caso, es una respuesta normal al retorno, ya que las personas, así como estaban acostumbradas a esos espacios, ahora lo están a la casa. Ese es el denominado "síndrome de la cabaña", término que se volvió popular para describir lo que ocurre con quienes ya no quieren salir de su hogar y volver a las rutinas de antes del confinamiento.

### 3. ¿Qué tan influenciables somos?

Los movimientos antivacunas en la última década han tomado fuerza. Incluso, las dudas sobre las vacunas (la renuencia o el rechazo) hacen parte de las 10 amenazas a la salud establecidas por la OMS. ¿Qué tiene que ver esto con salud mental?

"Estas corrientes plantean un gran interrogante: ¿qué tan influenciables somos?", señala la profesora Mariantonia Lemos. Esta pregunta surge porque en estos grupos, que normalmente desvinculan la evidencia científica de sus planteamientos, no solo se traza la no-vacunación, sino que se promueve convencer a lo demás de su inconveniencia utilizando principalmente plataformas como las redes sociales.

En el artículo *Predisposición para recibir la vacuna contra el COVID-19 en Paraguay: estudio exploratorio online*, publicado en febrero de este año, se concluyó que la principal razón de las personas encuestadas para no vacunarse fue la percepción de rapidez con la que se hicieron las vacunas y los efectos secundarios que puedan tener. Además, se sugirió que era necesario hacer campañas de comunicación en contra de las *fake news*. Pero esas conclusiones se pueden extrapolar fácilmente a otros lugares del mundo.

"Las vacunas contra el COVID-19 son seguras. Hay mitos como que son una improvisación, pero detrás de estas hay grandes esfuerzos de investigación. Desde su surgimiento en el siglo XVIII, las vacunas han traído beneficios para la

humanidad y hoy se han creado de la mano de las nuevas tecnologías. Otro mito es que son peligrosas: la verdad es que producen inmunidad, previenen enfermedades o logran que den de forma leve, previenen más de 3 millones de muertes al año, tienen escasos eventos adversos y buscan la inmunidad colectiva", explica el médico Marco González Agudelo, decano de la Escuela de Ciencias de la Salud de la Universidad Pontificia Bolivariana.

Él manifiesta que, si queremos terminar con la pandemia y evitar más muertes, es un acto de ética comunitaria la vacunación: es la forma de contribuir con la inmunidad colectiva y evitar complicaciones en nosotros mismos. También solicita a quienes tienen dudas buscar información con evidencia y ser cuidadosos con esta. "En febrero de 2021, en Google había 170 millones de publicaciones no técnicas sobre COVID-19 y vacunación, y en una base de datos rigurosa había 4.092 publicaciones técnicas. Eso significa que por cada 41.544 publicaciones no técnicas había una técnica", anota el doctor González.

En esta línea aún hay pocos estudios, pero los que se están construyendo dan pistas de que habrá publicaciones sobre los efectos que puede producir en la salud mental la información proveniente de movimientos antivacunas. Por ahora, según la investigadora Lemos, queda otra pregunta: ¿cómo ayudamos a las personas para tener comportamientos positivos en salud?



La soledad y el aislamiento resultado de los fuertes confinamientos durante semanas motivaron la realización de numerosos estudios y reflexiones en todo el mundo. Foto Robinson Henao.

## Las 10 amenazas a la salud en el mundo

1. Contaminación del aire y cambio climático.
2. Enfermedades no transmisibles.
3. Pandemia global de influenza.
4. Entornos frágiles y vulnerables.
5. Resistencia antimicrobiana.
6. Ébola y otros patógenos.
7. Débil atención primaria de salud.
8. Dudas sobre las vacunas.
9. Dengue.
10. VIH.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.



## 4. Las nuevas formas de relación

El cierre de colegios, universidades, oficinas y sitios de encuentro generó impactos en la forma en la que las personas se relacionaban entre ellas y con su entorno, y llevó a la creación de nuevas maneras de entablar relaciones, como los encuentros virtuales. Esto ocasionó un aumento en el tiempo invertido en un computador o en el celular y puso sobre la mesa un asunto: ¿cómo las personas empezaron a relacionarse con sus dispositivos?

El uso excesivo de equipos electrónicos puede generar "tecnoestrés", que es el estrés producto de la utilización desacomodada de las tecnologías de la información y la comunicación. Este va de la mano de la "tecnofatiga" y su pronta identificación puede prevenir trastornos depresivos y ansiosos.

Además, la pandemia modificó las relaciones personales, no solo por no poder tener encuentros presenciales, sino por la convivencia familiar permanente, lo que puso en jaque numerosos vínculos sociales tradicionales.

"A raíz de la pandemia sucedió una especie de revolución vincular: hubo un primer momento en el cual saber que no podíamos ver a nadie generó un exceso de vinculación virtual: videollamadas con la gente que antes veías. También, se empezó a hablar más con personas que antes se veían, pero no mantenían el diálogo cotidiano. La virtualidad pasó a ser primordial para estar conectado con el exterior y empezó a ser el único modo posible de comunicación", explica la psicóloga Lorena Ruda en su texto *Cómo la pandemia obligó a repensar las relaciones sociales*, publicado por el medio *Infobae*.

### Tecnoestrés

**Estrés producto del uso excesivo de las tecnologías de la información en espacios de trabajo y la educación escolar y universitaria. Trae consecuencias psicológicas negativas asociadas con la fatiga y la ansiedad.**



## 5. Impactos en el desarrollo profesional y cognitivo

"Antes de la pandemia del COVID-19, el mundo ya estaba experimentando una crisis educativa. Y la crisis no estaba distribuida por igual: aquellos que viven en situación de mayor desventaja tienen un peor acceso a la escolaridad, mayores tasas de deserción escolar y mayores déficits de aprendizaje. La pandemia ya ha causado impactos profundos en la educación, desde el momento en que se cerraron las escuelas de todo el planeta en la mayor conmoción que hayamos experimentado de manera simultánea en nuestras vidas", concluye el estudio *COVID-19: Impacto en la educación y respuesta de política pública*, realizado por el Grupo Banco Mundial.

De acuerdo con este, las consecuencias se presentan de forma diferencial según los grupos poblacionales, ya que no afecta en la misma medida a los niños (que reemplazaron los tableros por pantallas y que están alimentando su curva de aprendizaje) que a los adultos jóvenes que pueden estar terminando sus carreras profesionales.

Sobre esta línea de investigación se ha avanzado en publicaciones y cuando se supere la pandemia surgirán más estudios en esta línea.



El llamado "tecnoestrés" detonó muchos problemas en jóvenes y adultos como consecuencia, entre otros motivos, de la larga exposición a las pantallas para cumplir con tareas escolares, laborales y diverso tipo de reuniones. Foto Shutterstock.

---

**“La pandemia dejó tres ganancias en salud mental: hacernos más sensibles frente a la educación y el trabajo para percibirlos como entornos que pueden producir afectaciones; desestigmatizar y admitir los problemas que se presentan; y la teleasistencia y la ciberpsicología”.**

Jonny Orejuela, jefe del Departamento de Psicología de la Universidad EAFIT

---

## Investigaciones de EAFIT en salud mental

La Universidad, de la mano de investigadores de la Escuela de Humanidades y estudiantes miembros de semilleros, ha realizado seis investigaciones en esta materia.

Los temas tienen que ver con los impactos que ha dejado el teletrabajo, la virtualidad en profesores universitarios, la teleasistencia en el bienestar, percepciones de la gente en las labores de teleasistencia, del propio COVID-19 en la salud mental y sobre los estereotipos sobre la salud mental afianzados o dejados en medio de la contingencia.

Un hallazgo interesante, entre los muchos encontrados, es que no hay diferencias significativas entre la experiencia de psicoasistencia presencial y virtual, pues para los pacientes lo más importante es que la consulta sea en un lugar íntimo y que haya custodia de los datos, escucha activa y buena conexión de internet.

Otra conclusión es que hay trastornos mentales más estigmatizados que otros, como la bipolaridad y la esquizofrenia, y hay unos que no porque las personas están más acostumbradas a escucharlos, como ocurre con la depresión y la ansiedad.

“Estos estudios son importantes porque la ciencia es un conocimiento confiable y una respuesta adecuada y pertinente para responder preguntas y mejorar la calidad de vida de las personas y de los propios sistemas de salud. Además, permiten tomar mejores decisiones en pro de la sociedad”, manifiesta Jonny Orejuela, jefe del Departamento de Psicología e investigador de la Universidad EAFIT.



Mientras muchos anhelaron retornar pronto a sus actividades de antes de la pandemia, para otros el regreso a la "normalidad" ha sido un trauma: empezaron a padecer el "síndrome de la cabaña", término para describir lo que le ocurre a quienes ya no quieren salir de su hogar. Foto Róbinson Henao.

## 6. Secuelas del COVID-19 en la salud mental

En abril de 2021, la OMS agregó la salud mental en su guía para el manejo clínico del COVID-19. En ese documento recomendó brindar apoyo psicológico a pacientes con la enfermedad y establecerse vías de atención coordinadas a nivel nacional que puedan incluir a los proveedores de atención primaria –médicos generales–, especialistas relevantes, profesionales de rehabilitación multidisciplinaria, salud mental, proveedores psicosociales y servicios de atención social.

Más allá de los impactos que puede tener el distanciamiento social, la incertidumbre por contraer la enfermedad y el confinamiento, el COVID-19 también trae consigo diversas consecuencias que afectan el bienestar mental.

"Este virus apenas se está empezando a entender. Ya sabemos que no es solo una gripa y conocemos sobre sus secuelas físicas. Sin embargo, la evidencia muestra que hay personas a las que, después de haberlo tenido, les están dando ataques de pánico y cuadros de amnesia, por ejemplo", manifiesta Mariantonia Lemos.

De acuerdo con la investigadora, de momento se están construyendo las investigaciones que estudian las secuelas en salud mental que deja esta enfermedad que, según el artículo *Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas*, de José Hernández Rodríguez, miembro del Instituto Nacional de Endocrinología de Cuba, supera la depresión y ansiedad que se pueden producir por las medidas interpuestas por los gobiernos.

---

**"El COVID-19 ha favorecido y estimulado la investigación y, así como la vacuna se hizo en tiempo récord, las investigaciones en salud mental también, igual que el acceso a sus resultados. Hoy, cualquiera puede entrar al Icare Study desde un computador y encontrar muchas investigaciones sobre el tema".**

Mariantonia Lemos, profesora del Departamento de Psicología de EAFIT

---

Diversas investigaciones indicaron que los jóvenes entre 18 y 29 años fueron una de las poblaciones más afectadas durante la pandemia por distintas contingencias que amenazaron su estabilidad emocional. Foto Róbinson Henao.

## 7. Los efectos de las normas sociales

Como parte del Icare Study se recopilaban datos para Colombia. Estos demostraron que conductas como el distanciamiento físico y el lavado de manos son más frecuentes en personas que reconocen su vulnerabilidad y que son conscientes de su salud y de las consecuencias del coronavirus. Ese sería un motivador para tener prácticas de autocuidado, así como cuidar del otro, lo cual se califica como un comportamiento prosocial.

En este caso, se da cuenta de modelos comportamentales que se adoptan analizando la cultura del país y permiten tomar decisiones para la contención del virus. Por ejemplo, en Colombia se promovieron campañas de comunicación en las que predominaban los mensajes de norma social, mientras en Inglaterra se construyeron basados en la rueda del cambio del comportamiento.

## 8. Investigaciones pos-COVID-19

Aunque aún la OMS no ha anunciado el cierre de la pandemia, la ciencia ya está conversando sobre los temas que abordarán las investigaciones cuando llegue ese momento. Algunas de ellas tratarán de responder cuestiones como: ¿qué seres son más resilientes que otros?

Asimismo, estudiarán los impactos cognitivos en niños, adolescentes y jóvenes, y ahondarán en los efectos del COVID-19 en la salud mental. Además, los pronósticos que surjan brindarán más temas de investigación a las ciencias sociales para solucionar, por ejemplo, cómo proteger la salud mental en situaciones de riesgo como las que generó esta enfermedad. ■

## Impacto de la pandemia en la salud mental de los colombianos

**49%**

de las mujeres cónyuges en cuyos hogares hay presencia de niños, niñas o adolescentes se sintieron sobrecargadas con tareas del hogar.

**26%**

de los hombres cónyuges en cuyos hogares hay presencia de niños, niñas o adolescentes se sintieron sobrecargados con tareas del hogar.

**45%**

de las mujeres que no tenían empleo o tareas laborales sintieron preocupación o nerviosismo.

**40%**

de los hombres que no tenían empleo o tareas laborales sintieron preocupación o nerviosismo.

**32%**

de las mujeres sobrecargadas laboralmente sintieron cansancio.

**24%**

de los hombres sobrecargados laboralmente sintieron cansancio.

**41%**

de las mujeres que se sienten sobrecargadas con tareas del hogar y laborales sintieron además preocupación.

**35%**

de los hombres que se sienten sobrecargados con tareas del hogar y laborales sintieron además preocupación.

Fuente: Salud mental en Colombia: una aproximación desde las estadísticas oficiales en el contexto de pandemia, Departamento Administrativo Nacional de Estadística (Dane), octubre de 2020.

